

خود مراقبتی و

سلامت روان

جوانان

هفته سلامت روان

مهر ۱۴۰۲



معاونت دانشجویی و فرهنگی

دفتر سلامت روان دانشکده پزشکی

لرستان

ورزشی را ندارید می توانید فعالیت هایی مثل پیاده روی ، به پارک رفتن را جایگزین کنید.

۲. تغذیه سالم

برنامه غذایی متعادل و متنوع به شما کمک میکند همیشه سالم و شاداب باشید

۳. خواب مطلوب

بیشتر افراد برای احساس شادابی به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز دارند، ساعت منظم به رختخواب رفتن ، وجود نداشتن وسایل مختل کننده ی خواب و شرایط مناسب دما و تهویه اتاق به بهبود کیفیت خواب کمک میکند

۴. مراقبت به مثابه درمان

توجه به شرایط جسمی و کنترل تغییرات مرتبط با آن در مواقع مختلف ضرورت دارد. زمانی که بیمار میشوید حتما استراحت کنید و در صورت نیاز به پزشک و مصرف دارو را به تعویق نیندازید

آگر درباره خود مراقبتی هر گونه

سوالی دارید یا مایل به کسب

اطلاعات بیشتر در این زمینه هستید،

با مشاوران مرکز مشاوره دانشکده ها

صمیمت کنید

۳- اختصاص زمانی برای سرگرمی

لازم است همیشه زمانی را برای لذت بردن از فعالیت های آرامش بخش و مورد علاقه، به خصوص در شرایط استرس اختصاص دهید.

۴. گفتن سخنان دلنشین به خود

خود را تشویق کنید و با گفتن جملات دلنشین ارزش خود را بالا ببرید

۵. مهارت نه گفتن

قرار نیست همیشه شما به دیگران کمک کنید. اگر واقعا توانای یا فرصت انجام درخواستی را ندارید، خیلی راحت و بدون تعارف نه بگویید.

۶. گردش در طبیعت

گاهی از مسئولیت های خود مرخصی بگیرید و سفری ۲،۳ روزه ترتیب دهید.

راهکارهای مراقبت از سلامت جسمانی

۱. ورزش منظم

۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی را در برنامه روزمره خود بگنجانید. اگر فرصت شرکت در کلاس های

تعریف خود مراقبتی

خود مراقبتی به منزله ی یکی از رفتارهای ارتقا دهنده ی سلامتی در تمام سنین شناخته شده است. رفتارهای ارتقا دهنده ی سلامت، بر الگوهای مثبت زندگی که باعث افزایش سطح سلامت و کیفیت زندگی می شود تاکید می ورزند.

یکی از بهترین رویکرد ها در زمینه سلامت جوانان ، توجه به مقوله خود مراقبتی و اصول آنها می باشد.

خود مراقبتی عملی است آگاهانه که در آن هر فردی از توانایی ها و مهارت های کسب شده ی خویش به گونه ای استفاده می کند که بتواند به طور شخصی و مستقل از خود مراقبت نماید. بالا بردن سطح آگاهی های جوانان نسبت به عوامل آسیب زایی که در پیرامون آن ها وجود دارد و آموزش نحوه ی تعامل صحیح در برخورد با عوامل آسیب زا میتواند نقش مهمی را در واکسینه نمودن آن ها نسبت به این گونه آسیب ها داشته باشد. خود آگاهی ، اولین گام برای برنامه ریزی به منظور خود مراقبتی است.

مضامین اصلی خود مراقبتی

۱. تغذیه

- رعایت الگوی سالم تغذیه
- پرهیز از الگوی ناسالم تغذیه

۲. فعالیت فیزیکی

بستر سازی برای فعالیت های فیزیکی نوجوانان جامعه

۳. رعایت بهداشت

- رعایت بهداشت فردی

- مدیریت جهت کاهش خطرات زندگی در هوای آلوده

۴. خواب

- رعایت الگوی صحیح خواب و بیداری

۵. پرهیز از مصرف توتون ، تنباکو و مواد مخدر و الکل

اصلاح عوامل مخاطره آمیز فردی و محیطی

اهمیت خودمراقبتی در جوانان

با توجه به اهمیت سلامت در قشر نوجوان و آینده ساز هر جامعه، اقدام های خود مراقبتی جهت ارتقای سلامت آنها ضروری به نظر می رسد. خود مراقبتی بر جنبه هایی که تحت کنترل فرد هستند تمرکز دارد. واصل مهم در خودمراقبتی مشارکت و قبول مسئولیت از طرف خود فرد است تا با انجام

رفتارهای سلامت محور از بروز ناخوشی و بیماری در خود جلوگیری کند.

راههای مراقبت از سلامت روان

۱. مدیریت استرس

تلاش کنید استرس های روزمره خود را مدیریت کنید و آن ها را کاهش دهید. روش های ساده در کاهش استرس شامل ۵ تا ۱۰ دقیقه آرام سازی صبحگاهی ، انجام تکنیک های تصویر سازی ذهنی، و در صورت نیاز مراجعه به روانشناس جهت بهتر مدیریت کردن استرس.

۲. حضور در کنار افراد مورد علاقه

زمانی را برای گذراندن وقت کنار اعضای خانواده، دوستان یا هر فردی که کنارش آرامش دارید اختصاص دهید.

